TOKA

東京貨物運送健康保険組合ニュース

2026.11月号 No.596

ホームページアドレス http://www.tokakenpo.or.jp

◆今月の主な記事

療養・育児・介護で報酬が急減した場合、
標準報酬月額を特例で改定できるようになります… 2
ミニマラソン大会が開催されます／
Web介護・健康講座のご案内／「脳MRI健診」好評実施中!… 3
整骨院・接骨院にかかるときは、
健康保険が使えないことがあります …… 4
ヘルスアップセミナー
「おいしい、楽しい、からだチェック」のご案内… 5
インフルエンザ予防接種には補助金が支給されます／
婦人生活習慣病予防健診をご利用ください …… 6
お知らせ／婦人科検診には補助金が出ます…… 7
トーカ熱海通信「熱海夏休みイベント大盛況!」…裏表紙

健康保険組合は、
あなたの健康を支えます
Let's ウォーキング!



東京貨物運送健康保険組合では
健診受診率アップ
をめざしています

健康づくりは年に1回の健診から。ご夫婦そろってぜひ健診を受けるようにしましょう。

令和9年1月より

療養・育児・介護で報酬が急減した場合 標準報酬月額を特例で改定できるようになります



療養、育児、介護と仕事を両立するため、労働時間の短縮等の就労調整で標準報酬月額が2等級以上低下し、その状態が3か月以上続くと見込まれるときは、特例により早期に標準報酬月額を改定できるしくみが令和9年1月より導入されます。

保険料は標準報酬月額に基づき計算されるため、早期に報酬に基づく保険料にできるメリットがあります。

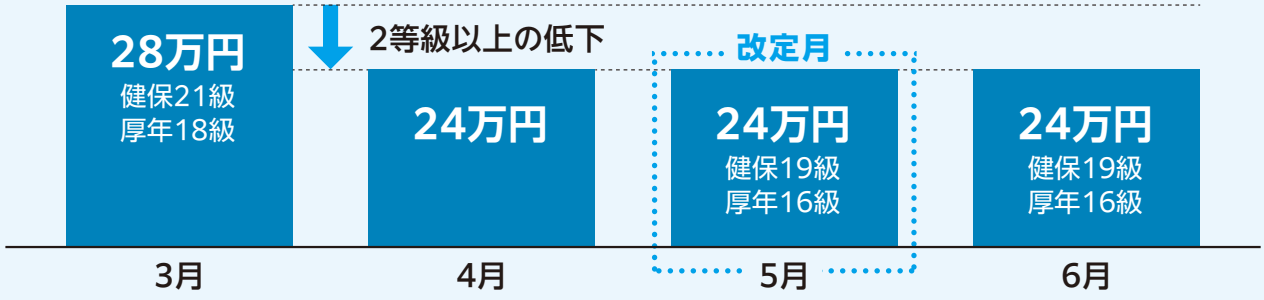
対象となる方

- **傷病の治療等を受ける方、または家族の治療等の看護をする方**
- **就学前の子の養育にかかる方**
- **要介護状態または要支援状態にある家族の介護をする方**

▶ 仕事と両立するために就労調整が行われ、標準報酬月額が2等級以上低下し、その状態が3か月以上続くと見込まれる方

従来の随時改定（月額変更届）では、
「固定的賃金の変動」が条件となっていましたが、この特例では必要ありません。

この特例による標準報酬改定のイメージ（4月から就労調整が行われる例）



報酬減となった月の翌月から標準報酬月額を改定できる → 随時改定より2か月早く改定

標準報酬月額の低下は
- 将来の年金額の減少
- 傷病手当金・出産手当金の減少

につながるため、本人の同意が必要です。

※就労調整が終了・縮小し、標準報酬月額が2等級以上上昇した場合も改定となります。

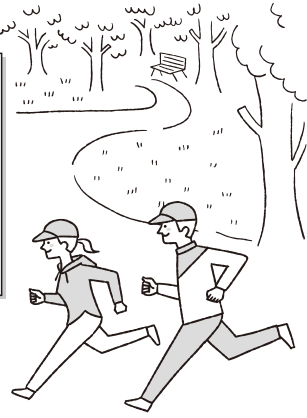
東京総合健保

ミニマラソン大会が開催されます

参加費 **無料**

令和9年 **2月28日㊐**

小雨決行中止の場合は順延なし



会場 **豊洲ぐるり公園** 江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先
【交通】ゆりかもめ「市場前駅」下車、徒歩12分

種目		対象年齢	定員	スタート時間
5kmの部	男子A	50歳以上	160名	9：00
	男子B	50歳未満	160名	
	女子E	18歳以上	80名	
10kmの部	男子C	50歳以上	160名	11：00
	男子D	50歳未満	160名	
	女子F	18歳以上	80名	

※年齢は大会開催日を基準とします

参加資格

被保険者本人（女子は被扶養配偶者含む）、友の会会員、一般都民等

申込方法・期間

インターネットによるWeb申込（先着順）
https://www.toshinkyo.or.jp/event/

申込期間

1月26日9：00 ～ 申込開始

ミニマラソン申込QRコード

参加無料 『Web健康・介護講座』開催のご案内

健保組合の被保険者と家族の方々を対象に、「Web健康・介護講座」を開催します。専門家により、健康や介護の正しい知識、認知症の理解と付き合い方について学ぶことができます。令和8年度もWeb開催です。受講にはお申し込みが必要です。



お申し込み方法

東振協HPより
直接お申込みください。

こちらのページから申込フォームへ ◀QRコード

■講座内容

健康	1	眼精疲労すっきりセミナー（前編）	眼精疲労の要因や対策について、日常生活での行動や運動を身に付ける。
	2	眼精疲労すっきりセミナー（後編）	
	3	腸からはじめる生活習慣改善（前編）	腸の機能低下が招くリスク、腸の働きを活性化させる食生活や運動などの改善方法。
	4	腸からはじめる生活習慣改善（後編）	
	5	女性の健康を知るセミナー（前編）	ライフステージごとの健康課題（月経随伴症、更年期症状、がん）や予防方法。
	6	女性の健康を知るセミナー（後編）	
	7	効果的なウォーキング（前編）	正しい姿勢、歩幅で歩くコツ、「効果的な歩き方」など。
	8	効果的なウォーキング（後編）	
	9	メンタルタフネスセミナー（前編）	ストレスについての基礎知識や対処方法、対処するための「土台」と整え方。
	10	メンタルタフネスセミナー（後編）	
介護	1	介護保険の基礎知識	介護保険制度の概要、介護の心構え。
	2	認知症基礎	認知症の基礎知識、接し方、家族への支援。
	3	介護と仕事・生活の両立について	介護と仕事・生活を両立するための考え方。
	4	施設・サービスの選び方	状況に応じたサービス・施設選びのポイント。

講座時間 約15～20分間　定員 1,000名（先着順）
募集期間 令和9年1月4日～令和9年1月29日
視聴期間 令和9年2月1日～令和9年3月31日

申込先 東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会）
東振協 検索 https://www.toshinkyo.or.jp

東京貨物運送健康保険組合
令和8年度 補助金事業

「脳MRI健診」好評実施中！

▶「脳MRI健診」令和8年度補助金事業要綱

補助金上限 **10,000円**



対 象 者 **40歳（年度内に到達するものを含む）以上の被保険者**

支給要件
❶ 一般社団法人運転従事者脳MRI健診支援機構（＝以下、脳MRI健診支援機構）で「脳MRI健診」を受診し、費用負担したとき
❷ 個人で一般医療機関の脳MRI健診を受診し費用を負担した場合
個人で脳MRI健診を受診し費用を負担した時は個人で申請し申請書に診断結果と領収明細書を添付のうえ健保に提出して下さい　※保険診療（自己負担額）は、補助金の対象外です
・令和8年4月1日から令和9年3月31日までに受診した分

支給金額 **上限10,000円（3年に1回）**　※令和3年度に無料受診した方も申請可能

申請手続 **事業所がとりまとめて、申請書に診断結果と領収明細書を添付の上、東貨健保組合へ提出してください。**

※詳細は東京貨物運送健康保険組合HP「各種補助金＞脳MRI健診」をご確認下さい。

整骨院・接骨院にかかるときは、健康保険が使えないことがあります

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける場合、看板に「各種健康保険取り扱い」などと書いてあっても、全ての施術に健康保険が使えるわけではありませんので、ご注意ください。

健康保険が使えるのはケガのとき

- ▶打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- ▶脱臼・骨折※

※脱臼や骨折は、応急手当を除き、医師の同意が必要です。応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です。

健康保険が使えない場合

- ●日常生活による疲れ、肩こり、慢性的な腰痛
- ●スポーツなどによる筋肉疲労
- ●加齢（ケガによるものではない）からくる痛み
- ●病気（神経痛・五十肩・リウマチ・関節炎・ヘルニア等）からくる痛みやしびれ
- ●脳疾患後遺症等の慢性病
- ●症状の改善が見られない長期の施術（漫然とした施術）
- ●同一のケガについて、整形外科等の医療機関を受診している

※健康保険使用後に健康保険適用外とわかった場合は自費診療扱いとなり、利用者に費用を請求させていただく場合がありますので予めご了承ください。



整骨院・接骨院にかかるときはこんなことにご注意を

1. ケガの原因を正しく伝える
2. 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名
3. 領収書と明細書は必ず受け取る

お問い合わせは
給付課 **03-3359-8165** まで



Q ケガをして整形外科等の医療機関を受診し、薬（痛み止め・湿布）等を処方されています。早く治したいので整骨院・接骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか？

A 医療機関で治療を受けている期間は、健康保険は使えません。

Q 通勤途中に捻挫しました。健康保険は使えますか？

A 健康保険は使えません。労災保険の対象となります。詳しくは会社の担当者の方にお問い合わせください。

Q 定期的にリフレッシュのために整骨院を受診したいのですが、健康保険は使えますか？

A 健康保険は使えません。自費診療となります。

施術内容についての確認をお願いすることがあります

2022年から接骨院、整骨院にかかった場合、施術費用の内訳が明記された明細書の発行が義務化されました。（一部できない施術所もあり）
当組合から施術内容の照会文書が届きましたら、そちらを参考に必ずご自身でご記入しご回答ください。
ご回答いただけない場合は保険給付を行えない場合もございます。

体験しながら
大切なことが
一度にわかる！

先着40名　参加費無料　昼食付

予告

おいしい 楽しい からだチェック

日　時　**2027年2月21日(日)**
11:00～15:15(受付10:30～11:00)

会　場　健保会館(四ツ谷駅より徒歩4分)

対象者　35歳以上の被保険者・被扶養配偶者

実践する

お弁当も無料



※お弁当のイメージです

お弁当を食べて栄養計算

摂った塩分とカリウムはどのくらい？
食べた分の栄養計算をしてみましょう。

簡単で効果的な体操をご紹介

筋力や柔軟性などの体力測定を行います。
身近なものを使用した簡単な体操もあるので、ご自宅でも気軽にできますよ！



測る

開会

11:00～　11:45　13:00　14:15　14:45　15:15

結果の見方　ランチ／計算　運動／簡易体力測定　運動解説　栄養クイズ

あなたは何点？

健康保険組合に健診結果がある方は、点数化して健康スコアをお渡しします。
イベントであなたの健康リスクを解説します。



運動の専門家が解説！

健康に効果的な運動方法について実践を交えながら学びましょう。



栄養クイズ

楽しみながら
正しい知識を覚えて、
食生活に
活かしましょう！



お申し込みはお電話またはインターネットで

インターネット
https://select-type.com/ev/?ev=zu8Ge_pANfs
QRコード▶

お電話　健康サポートデスク
TEL 050-5358-0600 (平日10:00～17:00)

お申込期間 2026年 12月1日(火)10:00～2027年 1月25日(月)17:00(先着40人)

先着順となりますのでご了承ください

持ち物：筆記用具、運動しやすい服装、最新の健診結果　※スニーカーでお越しください。



インフルエンザ予防接種には補助金が支給されます

健康保険組合では、組合員を対象にインフルエンザ予防接種の補助金を支給します。予防接種を受けることにより、予防のほかに症状緩和も期待できます。医療費削減にもつながりますので自分のため、家族のために予防接種を受けましょう。　※令和7年度より経鼻弱毒性インフルエンザワクチン（フルミスト）も対象となりました。（2歳から18歳までの方が対象）

対象期間

令和8年10月1日から
令和9年1月31日までに実施した予防接種

請求に必要な書類

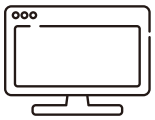
①インフルエンザ補助金支給申請書
②インフルエンザの予防接種とわかる領収明細書（コピー可）

申請方法

①と②を取りまとめのうえ、事業所単位で提出（令和9年2月末までに必着）

補助金額

2,000円（2回接種法は2回で1回とします）
（2,000円未満の場合は実費分となります）



また、東振協契約医療機関で受けるインフルエンザ予防接種がとても便利です！
院内、集合、出張接種も選ぶことができて、上記の申請をせず補助金制度が利用できます。
詳細は東振協ホームページ、健保組合健康管理課（03-3359-8162）まで。

婦人生活習慣病予防健診をご利用ください

当健康保険組合では年度内に1回受診可能な会場別の婦人生活習慣病予防健診を春季、秋季に2回実施しています。

35歳以上の被保険者ならびに、被扶養者も受診できるこの健診のご案内と申込書は毎年、各事業所に送付しています。
又、該当される扶養家族のご自宅へ直接お送りいたします。
特定健診に比べ婦人科（乳がん、子宮頸がん）の検診も受診でき内容も充実しておりますのでこの機会に是非お申込み下さい。
また、支店、営業所などにお勤めの組合員の方にもお知らせいただきますよう宜しくお願いいたします。
春季の健診のお申込は12月頃に案内予定です。皆様が受診しやすいように比較的広範囲の健診会場をご案内しておりますので、是非ご利用ください。



申込受付期間中はホームページにて案内書や申込書をダウンロードできます。ご活用ください。
http://www.tokakenpo.or.jp/

冬期（実施期間2月中旬～下旬）
会場別男子成人病巡回健診も
同時（12月）にご案内します。



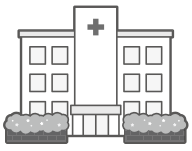
対象者

35歳以上の
女子被保険者および
被扶養者



実施場所

全国各地の
契約健診会場



健診内容

以前まで市区町村で行われていた一般健診と類似した内容です。

実施期間

春	令和9年4月から8月ごろ（ご案内・受付は今年12月）
秋	令和9年10月から翌年1月ごろ（ご案内・受付は来年6月）

申込方法

各事業所あてに案内書と申込書を送付します。お申込は事業所単位でお願いします。

健診料金

一人　3,000円

会場によって支払い方法は異なります。

お問い合わせは　健康管理課　03-3359-8162　まで

被扶養者確認調書

ご協力ありがとうございました

被扶養者確認調書による確認を無事終了することができました。
事業主･担当者の方ならびに被保険者の皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

賞与支払届提出のお願い



11月下旬に各事業所あて、冬季分賞与支払届を送付しますので、賞与の支払いがあった日から5日以内に提出をお願いします。支払いがない場合にも賞与不支給報告書の提出が必要となりますので、ご協力をお願いします。

給付課からのお知らせ

給付課 03-3359-8165

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について

年末年始の保険給付費（現金給付）の受付日及び支払日について、以下の通りお知らせ致します。

受付日	支払日
令和８年12月15日	令和８年12月25日
令和８年12月23日	令和９年１月５日
令和９年１月５日	令和９年１月15日

※受付日（〆日）＝その日までに受付された分が支払われます。

対象となる保険給付

療養費･傷病手当金･出産手当金･出産育児一時金･埋葬料（費）等※但し、書類の不備や照会を要する場合はこの限りではありません。

窓口での受付は確実ですが年末年始の郵便事情によっては遅れる場合がありますのでご注意下さい。

婦人科検診 乳がん･子宮がんには補助金が出ます

早期から超早期乳がん･子宮がん発見の時代へ

日本では40歳代女性のがんの罹患者は乳がん、子宮がん、卵巣がんが多くを占め、特に乳がん罹患者は9人に1人と言われています。
乳がんは早期に発見されれば90%が治癒すると言われています。早期に発見できれば治癒できる可能性が高いことはもちろん、治療の選択の幅もひろがります。
当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養者が受けた乳がん･子宮がんの検診に対し補助金を支給しています。
早期発見･重症化予防のために検診を受けましょう。

対象者
35歳以上の被保険者･被扶養者の女性

対象検診
乳がん･子宮がん
（保険診療による検査は対象外）

補助金額
上限5,000円（年度1回）

必要書類
婦人科検診補助金申請書
（ホームページからダウンロード可）
領収明細書（コピー可）



お問い合わせ先
健康管理課　TEL.03-3359-8162

公告〔第 2153 ～ 2155 号〕

【事業所の削除】

事業所名	所在地
立石運送株式会社	東京都世田谷区
有限会社富田運輸	東京都文京区

【事業所の所在地変更】

事業所名	変更後の所在地	変更前の所在地
新生物流株式会社	東京都足立区	東京都千代田区
高橋運輸株式会社	埼玉県戸田市	東京都板橋区

熱海 夏休みイベント 大盛況！



今年の夏休みは、イベント「はこ坊をさがせ！」を行いました。
館内に隠れている「はこ坊」を見つけ、
秘密の文字を集めるとアイスをプレゼント！
なかなか見つからない「はこ坊」…。
なんと！ 天井に隠れていました…！
大盛り上がりとなった夏休みイベント、
子どもたちの夏の思い出として残ってくれたら幸せです。
ご参加いただいた方々、ありがとうございました。











トーカ熱海の空室状況をホームページで閲覧できます



トーカ熱海の情報は
ホームページで閲覧できます。
空室状況や花火大会の開催日がわかる
カレンダーも掲載しておりますので、
ぜひご利用ください。
源泉かけ流しの温泉と、
おいしい料理で皆様をお待ちしております。